Пресс и ягодицы

Средний | 9 min

1		Концентрированное вытягивание бедер	x10 Повт
	Отдых		10 Сек
2		Концентрированное вытягивание бедер	x10 Повт
	Отдых		10 Сек
3		Скручивание с толчками рук	x30 Повт
4		Попеременное скрещивание ног	30 Сек
	Отдых		10 Сек
5		Полумостик	x10 Повт
	Отдых		10 Сек
6		Полумостик	x10 Повт

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		Скручивание с толчками рук	x25 Повт
8		Попеременное скрещивание ног	30 Сек
	Отдых		10 Сек
9		Обратное вытягивание бедра	x25 Повт
	Отдых		10 Сек
10		Обратное вытягивание бедра	x25 Повт
	Отдых		10 Сек
11		Скручивание с толчками рук	x25 Повт
12		Попеременное скрещивание ног	30 Сек
	Отдых		10 Сек
13		Вытягивание одной ноги	40 Сек

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



P4P

Это тренировка в PDF. В приложении — полный опыт.

Здесь техническая структура. В приложении — более богатый, динамичный и яркий опыт.

- 🎬 Видеогид с полными анимациями
- 🎵 Собственная музыка для лучших тренировок
- ⚙️ Настраиваемый таймер и параметры
- 📅 Прогрессивные планы на 30, 60 и 90 дней
- ✨ Новые тренировки, созданные искусственным интеллектом

Скачать приложение

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.